

Trening całego ciała (FBW)

Alternatywa A – główny plan

- **Przysiady ze sztangą** – 3x10
- **Wyciskanie sztangi na ławce** – 3x8
- **Martwy ciąg** – 3x8
- **Podciąganie nachwytem** – 3x8
- **Uginanie ramion ze sztangą (biceps)** – 3x10
- **Plank** – 3 serie po 30–60 sek.

B – wariant z hantlami

- **Wykroki z hantlami** – 3x12 na nogę
- **Wyciskanie hantli na skosie** – 3x10
- **Wiosłowanie hantlami w opadzie** – 3x10
- **Pompki klasyczne** – 3x12
- **Uginanie ramion z hantlami (supinacja)** – 3x12
- **Boczna deska** – 3 serie po 20–40 sek.

C – wariant dynamiczny

- **Przysiady ze skokiem** – 3x12
- **Pompki diamentowe** – 3x10
- **Martwy ciąg rumuński ze sztangą** – 3x8
- **Podciąganie podchwytem** – 3x8
- **Uginanie ramion z hantlami młotkowo** – 3x12
- **Mountain climbers** – 3 serie po 30–45 sek.

Te trzy warianty możesz stosować rotacyjnie – np. tydzień A, tydzień B, tydzień C – co pozwoli uniknąć monotonii i da mięśniom różne bodźce.